

今を生きる

オノ・ヨーコ・著

集英社インターナショナル ウェブ立ち読み

まえがき

この本は、2009年から私がみなさんとツイッターでやりとりした対話をまとめたものです。

このやりとりを通じて、友人や恋人やパートナーとの関係に悩む人、出産を控え不安に思う人、世界平和について真剣に考えている人などからたくさん質問をいただきました。私の活動に関して、音楽や芸術、そしてジョンに関する質問も多数ありました。私なりに一生懸命答えたものがここには掲載されています。

このやりとりは現在も続いているものですが、ここまで

の間には、東日本大震災があり、世界の景気は低迷を続け、私の愛する友人も何人かこの世を去りました。もちろん楽しいこともたくさんありました。とにかく、いろいろなことがありましたが、その時々私の心の動きを感じとりながら読んでいただければ、とてもうれしいです。

みなさんからの質問に答えている間に、自分のほうが元気づけられるような気がしてくることも多々ありました。依然として世界では紛争が絶えず、災害で傷つく人もたくさんいます。こういうときほど「夢の力」が必要なのかもしれません。

2014年1月　オノ・ヨーコ

第1章
今を生きる



Living in the Moment

Q

会社での人間関係、家族・友人との軋轢^{あつれき}……時々現実に押しつぶされそうになります。心から歌うには、心から笑うには、どうしたらいいでしょうか？

まず、あなたの心を抱きしめてあげてください。いろいろ苦労があつたのに、まだ一生懸命、生きようとしているあなたの心です。かわいがってあげてください。そうすると、自然に歌も笑いも出てきます。

ヨーコ

あなたの心を抱きしめて

Q つまらない人生だな、と感じることが多い今日この頃です。ヨーコさんのように、ポジティブに生きる強さ、自分に負けない強さ、周りを気にせず自分の信じた道を買き続ける強さを維持するためには何が必要なのでしょう？

溺れかけたときには、浮かぶために一生懸命身体を動かすでしょう。私たちは毎日溺れかけているのです。だから、生きるためにポジティブになるほかないのです。つまらない人生だなぞと言っていられる人は、必死に生きている人間から見たら甘い人間だと思います。人生を静かに、必死に生きてください。ヨーコ

Q

世の中があまりにも憎くて憎くて仕方がなくなって、何もかもすべてを破壊してしまいたくなったら人がいたら、ヨーコさんはその人に対してどのような言葉をかけますか？

①何が憎いか10の理由を書いてください。②世界で何かまだ、破壊したくないと思うものがあったら10の理由を書いてください。③あなたの世界で、まだ愛している人がいたら10の理由を書いてください。

ヨーコ

10の理由を書いてください

Q 若い頃からいろいろ自分勝手に生きてきました。人を傷つけても反省することもありませんでした。自業自得ですが、今、深い絶望の中にいます。私は生まれてくるべきではなかったのです。地球の落第生です。こんな私でも、生まれてきたことに何か意味があったのでしょうか？

あなたには人間として、何か大きなお役目が待っているのだと思います。その大きなことをするとき、今までしてきた自業自得の経験が、役に立つのだと思います。ですから、前向きに希望を持って生きてください。周りの人の言うことなど気にしないで。

ヨーコ

自業自得の経験が、役に立ちます

Q 人は人を変えられると思いますか。三つ子の魂百までとも言います、人を欺くあざむことや支配すること、恨みや嫌悪しか頭にない人たちをどうすれば温かい心の持ち主に変えられるのでしょうか。何の力も持たない私は、時折あまりの無力さに絶望してしまいます。

まず自分を大事にすることです。自分にたくさん愛と注意を与えてあげてください。それを一生懸命している人は人を欺いたり支配したりする暇がありません。あなたに愛されたあなたは、健康で美しく若くて年をとっても、人の世話にならないですむ人間になります。そういう人間の集まりである社会は美しく健康であるのです。

ヨーコ

まず自分を大事にすること

Q

遠い彼のところに行きます。親は大反対です。大好きな親が、彼の粗探^{あら}し、果ては彼のご両親の悪口を言っているところを目の当たりにし、そこまで自分が愛されていると感じる一方で、親に対してずっと心が冷めて行くのを感じました。大好きな人に大好きな人をわかってもらうには何が必要でしょうか？

あなたの親にとっては、あなたが遠いところに行ってしまうのが、寂しい気持ちのほうが強いのではないのでしょうか。あなたも遠いところに行つて、初めはよくても、いつか親が恋しくなるときもあると思います。だから、親御さんのその気持ちを汲^くんで優しくしてあげてください。

今まで、近くにいた子どもが遠いところに行つてしまうというのは、とっても大変なことなのです。そのショックでああなたの親御さんが病気になったりしない、とよいのだけれどと、私が心配になるほどのことです。親御さんが死んだ後には、やっぱり死ぬ前に少し近いところにおいてあげたかと思うかもしれません。

親御さんはプライドがあるからそんなことは言わないでしょうけれど、もう若くはないということが身にしみているでしょうから、これが一生のお別れになるかもしれないと思っても不思議ではありません。

とつてもよくしてくれた親だった、苦勞をかけました、愛しています、とひと言、言つて旅に出てください。これが一生のお別れになつても後悔しないくらい
の愛情の表現をしておくべきです。

ヨーコ

愛していますと言つて、旅に出てください

Q

世界が平和になるには、女性が国を動かしたほうがいいと思うのですが、どう思われますか？ 男性は、本能的に戦いが好きで、女性は母性があり平和を愛します。男性全部がそうとはいいませんが。

今まで女性が国を動かしていなかったのは、女性が自分たちにはそんなことができないと思っていたからです。でも今は違います。だから、あまりあせらないで、じっと見つめていてください。自分がはっきり自覚すると、おもしろいように社会がそのほうに向かって変わってきます。今、経済ショックで、世界的に父親が仕事をなくしてしまい、母親が代わって外に出て働いて、家族を養って頑張っています。男性も女性も、そんなことが起きるとは思っていなかったでしょう。

ヨーク

今こそ女性が国を動かすとき

Q ヨーコさんの行動力あふれる姿を見ると、勇気づけられ、明日への活力がわいてきます。ヨーコさん、生きていくなかで何が一番の力なんでしょう？

いろいろなことが本や雑誌や新聞で言われていますが、それはよい参考になるだけで、自分の判断で生きること。自分ほど自分に何が必要か解っている人間はいないので。

ヨーコ

Q

価値観が周囲と違ったとき、自分を信じてもよいのでしょうか？ また、人と出会ったことにとっても臆病で、狭い世界を生きています。自分のなかの臆病者を追いつく方法があれば教えてください。

人があなたと違った意見を持っていたら、すぐ否定したりしないで、いろいろ質問しながらよく聞いてあげてください。その結果、あなたの意見のほうがやはり正しいと思うこともあるでしょうけれど、とにかく議論をすることを嫌わないことです。議論という形でなければ話ができないという人もいます。かなり時間を使って話したあとは、意見が合わなくてもよい友だちになるかもしれません。今あなたに必要なのは、怖がらないで誰かと話をすることです。

ヨーコ

とにかく議論することを嫌わないで

Q 正しいと思っていることを行動に移せなかったとき、不正に対して恐れを覚えたとき、自分の弱さを感じます。ヨーコさんにとって「弱さ」とは何でしょう？

弱さは生きているものはみんな持っているものです。お互いに同情し合ったり、分かち合ったりできるのも、そのためなのですから、ただ強いよりよっぽどありがたいことなのです。弱さの美しさを知りましょう。

ヨーコ

弱さの美しさを知って

Q

長年信頼してきた友人に裏切られました。精神的にも経済的にもはかり知れないダメージを受け、立ち直れません。人生に絶望しています。こういうとき、ヨコさんなら、どうやって乗り越えていけますか？

他人にそれだけ頼ってしまった自分のことを考えましょう。あなたはそれで命をなくしたわけではないのだから、これは一種の教訓を受けたと、ありがたいと思ってください。これからは自分に頼った人生にしてください。過去のこととは自分の間違いだったと思っ忘れて忘れることです。心の持ち方を変えて、一步一步、新しい人生を作っていけば、人生がどんなに楽しいものか解ってきます。

教訓はかなりひどいものだったと思いますが、それがなければあなたの一生は、人に頼ったつまらないもので、かなり早く終わってしまっていたかもしれませぬ。この教訓によって、あなた自身が奮起しなくてはならなくなったので、もったもったと長生きするでしょう。おめでとう！

ヨコ

一歩一歩、新しい人生を作っていく

Q 昨年、交通事故にあい、首と手が不自由になりました。ずっと治療しているのですが、最近になってそれがどうもずっと治らない怪我だとわかり、前向きにいようとする心が挫けかけています……。このまま不自由な自分が誰かの役に立つことなんてできるのでしょうか？

私たちみんな何か不自由なところを持っている人間です。あなたよりもっと、もっと、不自由な身体で生きなくてはならない人がたくさんいると思います。あなたはその人たちの気持ちがよく解るでしょう。その人たちに手を伸ばして、愛を与えてあげてください。

ヨーコ

Q 信じていた人に裏切られました。時が経っても許す気にはなれません。でも、忘れることもできません。「許し」について、ヨーコさんは、どう思われますか？

どんなことを許せないでいるのか知りませんが、「許さない」という感情にエネルギーを使って、あなたの幸福のために使うエネルギーをそれに取りられてしまうのは、残念です。もっと前向きになりましょう。許すことによってあなたのエネルギーは解放されて、どんどん、健康でおもしろいことができるようになるでしょう。「許す」のは、実は相手のためではなく、あなたの健康のため、幸福のためにするのです。

ヨーコ

「許す」のは、あなたの幸福のため

Q 迷いの中にいます。そして自分が感じていることが何かわからなくなっています。言葉より、行動より、涙が先に出てきます。とても切ないです。「自分の心に訊いてみる」感覚がわかりません。不安です。辛いです。抜け出す突破口が欲しいです。

迷っているときは、決断を早くしないほうが得なときなので。だから、迷いのままで、自分がどんな立場に置かれているのかじつと観察してください。迷いはあなたに与えられた「知恵」なのです。今に答えが出ます。自分は迷ったりしてだめな人間だなどと思わないで、散歩をするとか自分の部屋の掃除と片付けをするとかしながら、よい決断がくるのを待ってください。「私に一番よい決断を、私に解りよいように示してください」と祈るのもよいでしょう。

ヨーコ

Q お忙しいヨーコさんが、ホッと一息つく癒しの時間ってどんなときですか？

忙しい中でも空を見てほっと一息つくとか、鳥の声を聞いて一息つくとか、ふたつの仕事の間においしいサンドウィッチを食べて一息つくとか。案外、忙しくても一息つけるのです。

ヨーコ

忙しくても一息ついてみましよう

Q

自分のやったことを後悔する毎日です。最近、朝起きると身体を動かすのがおっくうに感じることも多く辛いです。自分自身と仲良くなる方法を教えてください。

あなたはきつと、自分を嫌っているのでしょうか。嫌っている人とは仲良くなれないのです。だから、自分を愛してあげてください。いろいろだめなこともある人なのでしようが、今まで生きて来たというだけでも偉いのです。生きるということは大変なことなのです。だから鏡を見て、「ありがとう、よく頑張ってくれたね」と言ってあげてください。そのうちに、鏡を見なくても言うてあげられるようになります。そうしたら、いつのまにか、仲良くなっているのに気がつくでしょう。

ヨーコ

自分を愛してあげてください

Q ヨーコさん。老いというものをどう受け止めたらよいのでしょうか。若い頃の思い出は、老いた魂をさいなみます。

私は、①子どもたちも大きくなったので、私の自由な時間がたくさんできたこと ②自分の足でどんどん歩く楽しみが、まだあること ③読書を楽しむ時間があること ④好きなものを食べる楽しみがあること ⑤同じ人間なのに戦争で爆撃されたり、食べものもあまりないような悲惨な目にあっている人たちがいるのに、こんなにたくさんさんの楽しみを自分は持っているということを考えてください。私は若い頃より、今のほうが楽しみが多いと思っています。それは、若いときにはつまらないと思ったかもしれないことにも楽しみを感じているからです。

ヨーコ

老いを楽しもう

Q いつも笑顔でいたいけど、泣きたいときもある。自分に負けそうなとき、挫けそうなとき、ヨーコさんはどうしますか？

そういうときこそ、頑張らなくてはだめです。人生は海みたいなので、私たちはその海で溺れないように泳いでいる人間なのだと思います。そんなときに負けたら溺れるだけです。周りの人も一生懸命泳いでいるのですから、本当の助けにはなりません。必死の気持ちで生きてください。負けたらフカの餌食になるものだと思います……ジョンも私もどんなに辛いときでも文句は言わずに笑って頑張っちゃいました。

ヨーコ

人生の海に溺れないように

Q 今年こそ自分を変えようと思い、いろいろなことを始めても、すべて三日坊主で終わります。年を重ねても自分の進歩のなさにはとほとほがつくりきえています。自分を愛するのはとつてもむずかしい。

あなたはきつと、とても大きな望みを自分に持っていらっしやるのです。あなたができるだけのことをしながら、人生を楽しむことができたなら、それ以上の幸福はないのです。幸福なんて考えていないと思うかもしれませんが、進歩したいと思つて無理をして身体を壊したりしたら、進歩どころか自分にも他人にも迷惑をかけてしまいます。あなたがあなたらしくあるだけでよいのです。そのあなたを愛してあげてください。人間だからしょうがないと少しの間違ひは許してあげながら……。

ヨーコ

あなたらしくあるだけでよいのです

Q

ヨーコさん！ 私は高校生で、最近学校のレポートや大学進学のための課題論文でよく平和についての意見を求められます。でも私たちのような未熟な子どもが平和のために何ができるのか、全然わからないんです。一体何ができるんでしょうか？

まず、あなたの力がどれほど大事かということを見つめて、疑いを持たずに世界平和を望むことから始めてください。毎日イマジン・ピースと心の中で繰り返して言うのもいいでしょう。世界が美しい平和の世界になることを毎日想像するのも大きな効果を実際にもたらします。必ず平和をもたらせるという信念を持つてください。そうすると自然に同じ信念を持っている人たちと一緒にあって、どんどん面白いほど大きな力になっていきます。

ヨーコ

疑いを持たずに世界平和を望もう

今を生きる
オノ・ヨーコ・著

発行・集英社インターナショナル 発売・集英社
定価 1,200 円（本体）＋税
ISBN 978-4-7976-7257-2

ウェブでのご予約・ご注文は [こちらにどうぞ！](#)